

# SCHÜLERCOACHING

## Ressourcen fördern - Perspektiven finden

FÜR WEN? Schüler der Oberstufe (10. bis 12. Klasse)

WANN? Montags von 15.00 bis 16.30 (6 Sitzungen)

oder

Dienstags von 16.30 bis 18.00 (6 Sitzungen)

WO? A 305

→ Da jeder Beratungszyklus in kleinen Gruppen stattfindet (5 bis 8 Schüler) meldet euch bitte bei mir vorher an (Lehrerzimmer oder per e-mail: [merce.mercade@dsbarcelona.com](mailto:merce.mercade@dsbarcelona.com))

Bereiche auf die in den 6 Sitzungen eingegangen werden:

1. Sitzung:

- a) Vorstellungsrunde der Schüler
- b) Präsentation des Kursinhaltes
- c) Zielsetzung für den einzelnen Schüler (neue Perspektiven)

2. Sitzung:

- a) Positive Perspektiven (Systemische Erkundung der gesetzten Ziele – Seminar gegeben von Ragnar Stechel)
- b) Erfahrungsaustausch über gefundene Entwicklungschancen

3. Sitzung:

- a) Kreative Ausdrucksmöglichkeiten bieten
- b) Visionboard und Projektion in die Zukunft
- c) Aufsatz über die erwünschte Lebenssituation in einem Jahr

4. Sitzung:

- a) Erste Hilfe bei Stress (Prüfungsangst)

- b) Autogenes Training
- c) Progressive Muskelentspannung

#### 5. Sitzung:

- a) Mindfulness und Ausgeglichenheit (Atemübungen)
- b) Persönlichkeitstypentest (C.G. Jung) und Meditation über Berufung
- c) Ressourcenorientierte Zielsetzung und Zeitmanagement (Mein Wochenplan)

#### 6. Sitzung:

- a) Selbstwahrnehmung am Ende des Kurses
- b) Was hilft und hindert mich auf meinem Weg?
- c) Feedbackrunde über die Prozessbegleitung durch die Mitschüler

Mercè Mercadé

12. September 2018

### Jahresüberblick

#### Beratungszyklus I:

- Montags (17.09./24.09./1.10./8.10./15.10./22.10.)
- Dienstags (18.09./25.09./2.10./9.10./16.10./23.10.)

#### Beratungszyklus II:

- Montags (29.10./5.11./12.11./19.11./26.11./3.12.)
- Dienstags (30.10./6.11./13.11./20.11./27.11./4.12.)

#### Beratungszyklus III:

- Montags (10.12./17.12./7.01./14.01./21.01./4.02.)
- Dienstags (11.12./18.12./8.01./15.01./22.01./5.02.)

#### Beratungszyklus IV:

- Montags (11.02./18.02./25.02./11.03./18.03./25.03.)
- Dienstags (12.02./19.02./26.02./12.03./19.03./26.03.)

#### Beratungszyklus V:

- Montags (1.04./8.04./29.04./6.05./13.05./20.05.)
- Dienstags (2.04./9.04./30.04./7.05./14.05./21.05.)

#### Beratungszyklus VI:

- Montags (27.05./3.06./17.06.)
- Dienstags (28.05./4.06./11.06./18.06./25.06.)